



# ほけんだより



高鍋西小学校保健室

令和6年11月1日

発行

朝夕は、寒いと感じるくらいの気候になってきましたね。寒さに身体が慣れていないこの時期は、真冬より寒く感じることもあります。背中を丸めたり、ポケットに手を入れて歩いたりしている人はいませんか。背筋をピンと伸ばして歩く習慣を身に付けましょう。



## 11月のほけんもくひょう: 病気に負けない体をつくろう



もしかして風邪?

check!  
風邪のひき始めの  
サイン



ひどくなる前に

予防しよう

熱が出た、体がだるくて動けないなど、  
「風邪の症状がきた」という経験を  
したことはありませんか。  
でも、そうなる前にサインがあったはず。

たっぷり寝る



いつもより長く十分に寝ましょう。ぐっすり眠るためには、リラックスできる環境を整えるのも効果的。好きなにおいをかぐなど、最も落ち着ける方法を探してみましょう。

体を温める



体温が上がると、免疫力が高まり、ウイルスを倒しやすくなります。ポイントは、「首・手首・足首」を温めること。3つの首を温めると効率的に体温が上がります。

水分補給



熱が出ると体から水分が奪われるので、水分をしっかりとて脱水を防ぎましょう。熱がなくても、ウイルスと闘う白血球は働いています。体の水分が減ると白血球の働きが悪くなってしまうので、水分補給が必要です。

ごはんは消化に良いものを



おかゆなど消化に良いものを、食べられる範囲でとりましょう。栄養のバランスも大切ですが、食欲が落ちているときは無理に食べなくて良いです。食べ物を消化・吸収するのはとてもエネルギーをつかうので、ウイルスと闘うために必要な体力まで使ってしまいます。

乾燥を防ぎ加湿する



ウイルスの多くは湿気が苦手なので、加湿が大切です。また、のどや鼻にあるウイルスを追い出す「織毛」は、乾燥すると働きが悪くなってしまいます。濡れたタオルをかけるなど、室内の加湿を心がけましょう。



# 姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと  
体にも悪い影響があります

## 太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正常常に動かなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなつて太りやすくなります。



## 疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。



## 集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続きやすいので集中力が低下します。



## カラダの中からのメッセージ

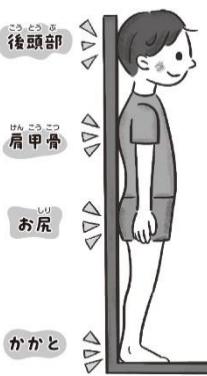
色や形で体調の変化がわかります。毎朝確認しよう。



姿勢を確認しよう！

後頭部 肩甲骨 お尻 かかとを  
壁に付けて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが良い姿勢の自安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかつたりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。



生活を見直して

良い  
うん  
ち

- バナナみたいな形
- きれいな茶色
- においはあまりしない
- ストーンと気持ちよく落ちる

こんな良いうんちが出たら健康な証拠です。このような良いうんちを出すには、腸内の環境を整えて、活発に働いてもらう必要があります。そのため大切なのが規則正しい生活です。

もし良いうんちが出ていなかつたら、生活が乱れているかもしまれません。

### 良いうんちを出すコツ

- 好き嫌いせごはんを食べる
  - 睡眠をしっかりとる
  - 適度な運動をする
- 自分の1日を振り返ってみましょう。

## 排便しやすい姿勢は考える人のポーズ！

前かがみになる

肘は太ももの上に

かかとを浮かせる

前かがみだと直腸と肛門の間の角度が緩くなつて便が出やすくなる！



## 保健室からお知らせ

### ○持久走に係る健康調査について

いよいよ各学年で本格的に持久走の練習が始まります。運動量が増えるので、十分な睡眠時間の確保と朝ごはんを食べることを忘れずにしましよう。



### ○「メディアコントロール」について

11月11、12、13日で今年最後のメディアコントールチャレンジがあります。全員で3日間達成を目指して、前回の結果を超えるようにしましょう。(前回の結果が下のグラフです。)

